

**Пояснительная записка**  
**5-6 классы**  
**2024 – 2025 учебный год.**

**Направленность программы:**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Новизна:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

## **Цели и задачи**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5 -6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Учебно-тематический план**

<b>Программный материал</b>		<b>Количество часов</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		В процессе занятий
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	

2	История рождения и развития баскетбола.	
<b>Общая физическая подготовка</b>		На каждом занятии
1	Развитие силы	
2	Развитие быстроты	
3	Развитие выносливости	
4	Развитие ловкости	
5	Развитие гибкости	
<b>Техническая подготовка</b>		<b>24</b>
1	Стойки баскетболиста	2
2	Перемещения по площадке	2
3	Ведение мяча	6
4	Передачи мяча	5
6	Броски мяча	8
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>9</b>
1	Групповые действия в нападении	3
2	Командные действия в нападении	3

3	Групповые действия в защите	2
4	Командные действия в защите	2
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>35</b>

### Содержание программы

#### 1 «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

*Характеристика деятельности учащихся:* Создание презентации-поздравления в среде электронных презентаций со вставкой графических объектов.

*Форма взаимодействия:* Словесная, иллюстративная, практическая работа.

#### 2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

*Подвижные игры.*

*Характеристика деятельности учащихся:* Создание представления о видах ОФП методом круговой тренировки, посредством подвижных игр

**Форма взаимодействия:** Словесная, иллюстративная, практическая работа.

### **3. «Техническая подготовка»**

Стойки баскетболиста. *Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам*

**Характеристика деятельности учащихся:** Создание представления о технических приемах игры в баскетбол, посредством учебных заданий, подвижных игр подводящих к игре в баскетбол.

**Форма взаимодействия:** Словесная, иллюстративная, практическая работа.

### **4. «Тактическая подготовка»**

Групповые и командные действия в нападении.  
Групповые и командные действия в защите.

**Характеристика деятельности учащихся:** Создание представления о тактических приемах игры в баскетбол, посредством учебных заданий, двусторонней игры в баскетбол по упрощенным правилам.

**Форма взаимодействия:** Словесная, иллюстративная, практическая работа.

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности в 5 - 6 классах  
на 2024 – 2025 учебный год.**

№ ур ока	Тематика  урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1.	Инструктаж по Т.Б. Знания об игре в баскетбол. Эстафеты	1	03.09.2024г.	
2.	ОФП. Стойки баскетболиста. Штрафной бросок	1	10.09.2025г.	
3.	ОФП. Стойки баскетболиста. Штрафной бросок	1	17.09.2025г.	
4.	ОФП. <i>Остановка прыжком.</i> Штрафной бросок	1	24.09.2025г.	
5.	ОФП. <i>Остановка прыжком.</i> Бросок в кольцо	1	01.10.2024г.	
6.	Технические действия баскетболиста. <i>Остановка в два шага.</i> Бросок в кольцо	1	08.10.2024г.	
7.	Технические действия баскетболиста. <i>Остановка в два шага.</i> Бросок в кольцо	1	15.10.2024г.	
8.	Технические действия баскетболиста. <i>Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.</i> Броски в кольцо в движении	1	22.10.2024г.	
9.	Технические действия баскетболиста. <i>Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.</i> Броски в кольцо в движении	1	12.11.2024г.	
10.	Технические действия баскетболиста. <i>Ведение мяча с изменением направления.</i> Броски в кольцо в движении	1	19.11.2024г.	
11.	Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления.</i> ОФП	1	26.11.2024г.	
12.	Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i> ОФП	1	03.12.2024г.	



№ ур ока	Тематика  урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
13.	Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i> Взаимодействие игроков в нападении	1	10.12.2024г.	
14.	Техническая, и тактическая подготовка. <i>Бросок мяча одной рукой с места.</i> Взаимодействие игроков в нападении	1	17.12.2024г.	
15.	Техническая и тактическая подготовка. <i>Бросок мяча одной рукой с места.</i> Взаимодействие игроков в нападении	1	24.12.2024г.	
16.	Техническая и тактическая подготовка. <i>Броски мяча в корзину в движении;</i> Взаимодействие игроков в защите	1	14.01.2025г.	
17.	Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении.</i> ОФП.	1	21.01.2025г.	
18.	Взаимодействие игроков в защите. Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения;</i>	1	28.01.2025г.	
19.	Взаимодействие игроков в защите. Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения;</i>	1	04.02.2025г.	
20.	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>	1	11.02.2025г.	
21.	ОФП. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>	1	18.02.2025г.	
22.	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>	1	25.02.2025г.	
23.	Мини-баскетбол. Технические и тактические действия.	1	04.03.2025г.	
24.	Мини-баскетбол. Технические и тактические действия. <i>Сочетание пройденных элементов.</i>	1	11.03.2025г.	
25.	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. <i>Сочетание пройденных элементов.</i>	1	18.03.2025г.	

№ ур ока	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
26.	Учебная игра. Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i>	1	08.04.2025г.	
27.	Тестирование Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i>	1	15.04.2025г.	
28.	Мини-баскетбол. Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i>	1	22.04.2025г.	
29.	ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i>	1	29.04.2025г.	
30.	Мини-баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i>	1	06.05.2025г.	
31.	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i>	1	13.05.2025г.	
32.	Мини-баскетбол. Передачи мяча с отскоком от пола. <i>Штрафной бросок.</i>	1	20.05.2025г.	
33.	Мини-баскетбол. Передачи мяча с отскоком от пола. двусторонняя учебная игра.	1		